***Конспект урока по физической культуре для учащихся 3 класса.***

**Место проведения:** спортивный стадион

**Время проведения:** 40 минут

**Задачи урока:**

1) Обучать подъёму способом «лесенкой».

2) Закреплять передвижение ступающим и скользящим шагом.

3) Способствовать развитию скоростных качеств посредством передвижения на лыжах.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Организация и управление с методикой обучения |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока2. Передвижение к месту занятия.3. Строевые упражнения на месте:- выполнение команды «равняйсь!»- выполнение команды «смирно!»- выполнение команды «нале-во!»- выполнение команды «напра-во!»- выполнение команды «вольно!» 4. Комплекс ОРУ:1. И.П. – О.С.

1-2 – рывки руками перед грудью3-4 – поворот вправо, руки в стороны5-6 – тоже7-8 – тоже, поворот в лево1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон влево2 – И.П.3-4- тоже вправо1. И.П. – О.С.

1 – выпад влево2 – И.П.3 – выпад вправо4- И.П.1. И.П. – О.С.

1 –присед2 – И.П.3-4 – тоже5. Передвижение по учебному кругу6. Перестроение. | 1 мин.200м.4 мин.6-8 раз.6-8 раз6-8 раз10-12 раз300 м.1 мин. | Проверить экипировку,следить за дисциплинойбез лыжв шеренгеравнение в сторону направляющегоравнение по центрунеобходимо разомкнутьсявыполнять на лыжах, палки на снегу справавыполнять под счётруки не сгибатьсмотреть прямопалки на снегу справаноги прямыесмотреть вперёдвыпад глубжедыхание не задерживатьпалки в руках, выполнять с опорой на палкиприседания глубокиеинтервал 3 м.в шеренгу |
|  | I.1.Объяснение техники подъёма «лесенкой»2. Показ3. Стоя на месте поочерёдная постановка лыж на правое и левое ребро4. Передвижение на равнине приставными шагами вправо, влево5. Передвижение способом «лесенкой» в подъём средней крутизны6. Передвижение способом «лесенкой» в подъём умеренной крутизныII.Закрепление передвижения ступающим и скользящим шагом, имитационные упражнения.1)И.П. – О.С.1 – шаг левой ногой с наклоном туловища2 – И.П.3-4- то же правой2) И.П. – О.С.1– согнуть ноги в коленных суставах2 – шаг левой с наклоном туловища, левую руку назад, правую вперёд3-4 – то жеПодводящие упражнения:1.передвижение скользящим и ступающим шагом без палок2. то же с палками3. прохождение дистанции до 1 км. 4. выполнить ускорения по сигналу учителя | 30 с.30 с.2 мин.2 мин.2 мин.3 мин.6-8 раз6-8 раз2 мин.2 мин.7- 9 мин.3x50 | подъём необходимо выполнять перпендикулярно склонулыжи закантованыподъём выполнять перпендикулярно склонуактивная постановка лыжных палок на снегправую прямую ногу поднять над снегом на 10-15 см.левую руку отвести назадправую вынести вперёд до уровня плечамассу тела перенести на левую ногу,правую прямую оторвать от снегатуловище наклонить вперёд,руки в локтях согнутытвердая постановка палок на снегиспользовать изученные ходаускорения выполнять, учитывая возможности своего организма |
|  | 1.Спокойное передвижение на лыжах к школе2.Упражнения на восстановление дыхания3.Построение4.Подведение итогов урока5. Очистить инвентарь от снега и подготовить к сдаче.6. Сдать инвентарь | 2 мин.3-4 раза30 с.30 с.1 мин.1 мин. | руки вверх - вдох, вниз - выдохотметить активных учащихсяпроследить за дисциплиной |